

養肝茶消除緊張精神好*

閱讀次數：11162

養肝茶消除緊張精神好

【台灣新生報／記者萬博超／台北報導】 2007.07.13 08:59 am

現代人工作忙碌，回到家仍延續辦公室忙碌時的緊張，不知如何放鬆休息，以致無法消除疲倦。中、西醫師廖桂聲表示，中醫養肝茶就可用於協助人體放鬆，效果不差。醫師的工作本身繁忙，攸關治療責任，因此很多醫生本身的精神也無法放鬆，廖桂聲指出，自己早期常泡茶葉提神，但後來覺得茶葉無法讓精神放鬆，於是自己調配養肝茶，飲用一段時間，發現精神確實改善。他強調，唯有休息時精神平和，睡眠品質才會好，如果仍然延續工作時的緊張感，老是掛念工作的大小事，當然睡眠品質差，無法真正休息。許多人告訴自己「別想太多」，但不見得容易做到。廖桂聲認為，有人很容易緊張，也不易消除緊張感，有些人責任感較重也特別容易掛念公事。更何況很多人回家還得照顧家庭，沒有自己的時間，不是想要放鬆就能放鬆。廖桂聲曾嘗試過馬鞭草、薰衣草等外國花茶，但認為其芳香卻未必明顯舒緩緊繃。後來發現以柴胡、白芍、甘草、枳實、大棗、龍眼肉、絞股藍組成的養肝茶更有助於改善現代人無法放鬆的情形，中醫所稱的「養肝」在此主要指協助放鬆情緒，大棗、甘草、龍眼肉都有助於增加體內血清素，但火氣大者龍眼肉可少放一些。事實上養肝茶的成分大都類似小柴胡湯、四逆湯、柴胡疏肝湯等藥，這些傳統方有助於消除緊張感。

【更多精采內容，詳見新生報之《養生文化報》

【2007/07/13 台灣新生報】@ <http://udn.com/>

[本篇目前無回應](#) | [回應本篇](#) | [新留言](#) | [主目錄](#) | [精華區](#) | [搜尋區](#) | [回首頁](#) | [回上頁](#)

歡迎來信

管理者介面

養肝茶消除緊張精神好【記者萬博超/台北報導】

現代人工作忙碌，回到家仍延續辦公室忙碌時的緊張，不知如何放鬆休息，以致無法消除疲倦。中、西醫師廖桂聲表示，中醫養肝茶就可用於協助人體放鬆，效果不差。醫師的工作繁忙，攸關治療責任，因此很多醫生本身的精神也無法放鬆，廖桂聲指出，自己早期常泡茶葉提神，但後來覺得茶葉無法讓精神放鬆，於是自己調配養肝茶，飲用一段時間，發現精神確實改善。他強調，唯有休息時精神平和，睡眠品質才會好，如果仍然延續工作時的緊張感，老是掛念工作的大小事，當然睡眠品質差，無法真正休息。許多人告訴自己「別想太多」，但不見得容易做到。廖桂聲認

爲，有人很容易緊張，也不易消除緊張感，有些人責任感較重也特別容易掛念公事。更何況很多人回家還得照顧家庭，沒有自己的時間，不是想要放鬆就能放鬆。廖桂聲曾嘗試過馬鞭草、薰衣草等外國花茶，但認爲其芳香卻未必明顯舒緩緊繃。後來發現以柴胡、白芍、甘草、枳實、大棗、龍眼肉、絞股藍組成的養肝茶更有助於改善現代人無法放鬆的情形，中醫所稱的「養肝」在此主要指協助放鬆情緒，養肝茶中大棗、甘草、龍眼肉都有助於增加體內血清素，但火氣大者龍眼肉可少放一些。事實上養肝茶的成分大都類似小柴胡湯、四逆散、柴胡疏肝湯等藥，這些傳統方有助於消除緊張感。 肝喜條達與情緒有關精神緊繃 醫師：先養肝【記者萬博超/台北報導】

「醫生我肝不好嗎？爲何精神緊張要養肝？」許多患者對「養肝」總感大惑不解，甚至抱著懷疑態度。其實中西醫對肝的定義不盡相同，中、西醫師廖桂聲表示，中醫名詞定義中，肝與情緒有關，因此中醫認爲忙碌緊張者需養肝，轉換成現代詞彙，意即需要改善精神緊繃。廖桂聲強調，中醫認爲「肝喜條達」，條達即舒展的意思，就是指情緒舒展對肝的健康有幫助，因此可知肝在中醫的說法包含神經、情緒的概念。因此中醫所言「疏肝理氣」簡單來說即改善緊張。廖桂聲說，中醫也說肝爲「將軍之官」，現代解釋即肝的運作與人體內分泌有關，也說肝主「疏瀉」，疏瀉包含「放鬆」(relax)的意思。因此當人體的自我放鬆機制出問題，在中醫定義中就是肝有問題。醫師也提醒，中醫師所說的肝因爲包含情緒、神經的概念，因此並非西醫名詞提到的肝，這是兩大醫學體系用語的差異，中醫師說的「養肝」或「疏肝解鬱」意思即是叫病人多放鬆，減少精神壓力。舉凡口乾舌燥、腰酸背痛、緊張焦慮、睡眠不安穩、失眠、注意力不集中都可能與緊繃、自律神經失調有關，除了要盡量自我放鬆外，醫師認爲配合中藥茶飲或正式處方都有助於改善。

七情致病藥治占3成 情緒調整需7成

台灣新生報

更新日期:2009/12/30 00:07 【記者李叔霖/台北報導】

情緒雖然會致病，但善用情緒間的關係也能治病。中西醫師廖桂聲表示，人的七情（喜、怒、憂、思、悲、恐、驚）致病所牽涉的疾病範圍廣泛，除疾病本身證候不同，所以必須做不同的辨證論治外，治療上，藥物其實只佔三成，大部份爲心靈治療，包括情緒護理等佔了七成，因此，善用各種情緒相勝的原則即可治病。

廖醫師指出，傳統中醫對七情致病的治療常需配合使用重鎮安神、疏肝解鬱、活血化瘀、清熱瀉火、祛痰開竅及補益等處方，治療是以人的五臟爲中心，精氣血津液爲物質基礎，因爲情緒致病的機轉爲人體內臟氣血，尤其是五臟氣機的失調。

古籍《黃帝內經·素問》就提出「喜傷心，恐勝喜」、「怒傷肝，悲勝怒」、「憂傷肺，喜勝憂」、「思傷脾，怒勝思」、「恐傷腎，思傷恐」等說法，爲一種「情

緒治病」的法門，用有意識的情志活動，去控制、調節、消除某種對人體不良情緒的影響，進而達到治癒疾病的目的，因為情志既可以致病，同時也可以治病。

廖桂聲醫師舉例指出，喜傷心是指太過高興會傷心，但恐勝喜，所以只要讓對方稍微嚇一跳就可改變傷心的情形；怒傷肝是指過度憤怒容易傷肝，但悲勝怒，所以只要讓對方看到別人傷心後就不會再生氣。憂傷肺是指憂心過度會損傷到肺，但喜勝憂，只要快樂就會忘了憂愁。

思傷脾是指思慮太多易傷脾，但怒勝思，只要適當地激怒對方，就可以停止思慮；恐傷腎是指心理太過驚恐，進而導致腎受損，但思勝恐，讓對方一直思考某些事情，就不會再恐慌。